

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL MEDIANTE EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: PROYECTO Web-MINIFEN

Valero-Gaspar T¹, del Pozo S¹, Ruiz E¹, Ávila JM¹, Varela-Moreiras G^{1,2}.

¹ Fundación Española de la Nutrición

² Universidad CEU San Pablo

Introducción: Es bien conocido que la educación nutricional debería estar presente en la formación de la población infantil y juvenil, y que una de las aplicaciones de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) es la educación. Por ello, desde la Fundación Española de la Nutrición (FEN) se ha llevado a cabo un proyecto piloto, enmarcado dentro del proyecto europeo *European Food Framework* (EFF), para mejorar los conocimientos de alimentación y nutrición en la población infantil y juvenil mediante el desarrollo de una página web interactiva (*MiniFEN*) (<http://www.fen.org.es/minifen/login.php>) que sirva como herramienta de educación nutricional.

Material y métodos: La intervención tuvo lugar en tres centros escolares de la Comunidad de Madrid (1078 escolares de 8 a 13 años; 47,6% niñas y 51,4% niños), durante los meses de octubre y noviembre de 2011. Se dividió en tres fases: *Pre-intervención*, *Explorando Web-MiniFEN* y *Post-intervención*, desarrolladas en 15 días. Para evaluar los conocimientos de los escolares antes y después del uso de la herramienta interactiva, se utilizó un test pre y post-intervención on line de 15 preguntas con única respuesta que incluyó conocimientos del EFF (tratamiento estadístico: SPSS 19.0 y test de McNemar). La web continúa abierta para los escolares participantes.

Página web *MiniFEN*



Pre-intervención
Fase I

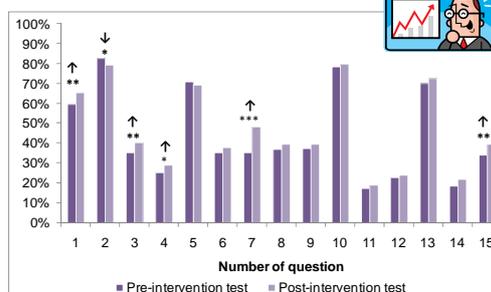
Explorando
MiniFEN- Fase II

Post-intervención
Fase III



Resultados: Se han observado mejoras en los conocimientos de nutrición en 6 preguntas sobre los temas: macro y micronutrientes ($p < 0,001$), necesidades energéticas, etiquetado de los alimentos y beneficios de la actividad física ($p < 0,01$); fuentes de nutrientes y grupos de alimentos más consumidos ($p < 0,05$). Además, cuando se pregunta a los escolares si quieren continuar utilizando la web en un futuro, el 90% indican que sí.

Porcentaje de escolares que contestan las preguntas correctamente



* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ y *** $p < 0,001$

Preguntas del test

Nº	Apartados
1	Necesidades energéticas
2	Fuente de nutrientes
3	Beneficios de la actividad física
4	Grupos de alimentos más consumidos
5	Métodos de conservación de alimentos
6	¿Cuánta energía necesito?
7	Macro y micronutrientes
8	Actividad física
9	Grupos de alimentos y bebidas
10	¿Cuántas ingestas debo hacer?
11	Componentes del gasto energético
12	Exceso y carencia de micronutrientes
13	Alimentación en el deporte
14	Alimentación & nutrición
15	Etiquetado de alimentos

Conclusiones: El uso de TICs, de acuerdo a nuestra experiencia a través de *MiniFEN*, puede ser una herramienta útil en el fomento de la educación nutricional de niños y adolescentes, para así contribuir a la creación de hábitos alimentarios saludables en la infancia y adolescencia y mejorar la salud de esta población hasta la edad adulta.

Bibliografía: T Valero, E Ruiz, S del Pozo, J.M Ávila, G Varela Moreiras. Development of an interactive tool to improve food and nutrition knowledge of children and adolescents from Spain-MiniFEN Project. Nutrition Bulletin (en prensa). Valero T. MiniFEN Project. Available at: <http://www.europeanfoodframework.eu/disseminationrecordings>. 2012. Van Cauwenbergh E, Maes L, Spittaels H, van Lenthe F, Brug J, Oppert JM, et al. Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. Br J Nutr 2010 03/28;103(6):781-797.